

Un Viaje Genial por La Bioescuela

Paloma Herce Garrido y Javier Herce Garrido



2015

Primera edición

Texto: Paloma Herce Garrido y Javier Herce Garrido

Dibujos e Ilustraciones: Paloma Herce Garrido

Fotografías: cortesía de La Bioescuela Mayjal, y de Pixabay

Fotocomposición y montaje gráfico: Caldin Seides y Yishian Yao

Para mis hijos, mis sobrinos, y sus futuros hijos:
que podáis crear un mundo lógico, sencillo y puro,
utilizando vuestra inteligencia y vuestro corazón.

—Paloma

Un Viaje Genial por La Bioescuela

Paloma Herce Garrido y Javier Herce Garrido



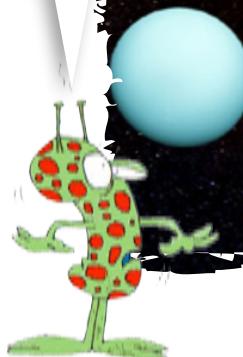
Este libro está impreso en papel reciclado

SUMARIO

1.	La vida	p. 1
2.	Viviendas diferentes.....	p. 6
3.	La energía.....	p. 10
4.	El reciclaje.....	p. 14
5.	La huerta.....	p. 21
6.	Las plantas medicinales	p. 26
7.	Cultivos en invernadero.....	p. 31
8.	Los animales.....	p. 36
9.	Una alimentación sana.....	p. 41
10.	Algunas cosillas para pensar.....	p. 46

1. LA VIDA

¡¡ORDEN!!
¡¡ORDEN!!



¿Estás vivo? ¿Y cómo sabes que estás vivo? ¡Ah...! Porque respiras, comes, bebes, creces, duermes, juegas, te lavas, te peleas, andas, corres, saltas... ¡Igual que los demás animales que ocupan este planeta! Las plantas también están vivas, aunque no pueden hacer tantas cosas como los animales. Las piedras no respiran, no comen ni beben, no se mueven a menos que las empuje algo, y sin embargo existen también. ¿Y el agua... está viva? ¿Y el aire? ¿Y la tierra? ¿Y sabes cuál es esa chispa que nos permite hacer todas las funciones a los seres vivos? Esa chispa es *la energía*.

La energía hace que los peces naden, que los pájaros vuelen, que andemos y respiremos... La energía es la que nos mantiene vivos. Estamos hechos de energía, y cuando nuestros cuerpos mueren esa energía vuelve al universo, nunca desaparece. ¿Eso es un poco más difícil de entender? No te preocupes, quizás el capítulo 3 te ayude a verlo más claro.

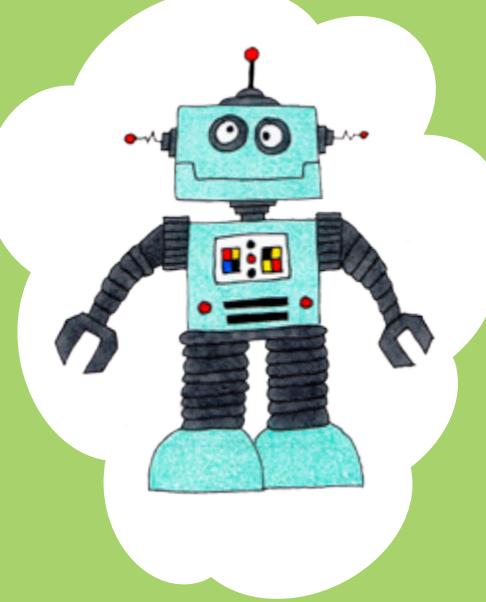


¿Te has parado a pensar alguna vez de dónde ha salido todo lo que existe? ¿Habrá aparecido por arte de magia un buen día? ¿Lo habrá puesto alguien? La cuestión es que los animales, las plantas, las piedras, la tierra, el aire, el agua... todo lleva miles de años en la Tierra, y todo junto forma la vida en ella.



Se sabe que además de nuestro planeta hay otros, y también están el Sol, la Luna, las estrellas, las galaxias, otros soles, otras estrellas, otras lunas, otras galaxias...y aún no sabemos de dónde ha salido todo eso y para qué está ahí. Ni siquiera sabemos si hay también personas, animales, plantas, agua, es decir, vida, en otras partes del universo, ¡aunque sería chulísimo que la hubiera! Lo que nuestra inteligencia nos hace pensar es que debe haber una razón para que todo exista, y esto es algo que todavía estamos intentando averiguar.

Entre todos los seres que ocupamos nuestro planeta hay muchas diferencias, y también muchas cosas parecidas. ¿Qué crees que es lo que diferencia a las personas del resto de los seres vivos? Quizá sea que nosotros podemos hablar, cantar, llorar, reír, imaginar, amar, odiar, distinguir entre lo bueno y lo malo, estudiar el mundo y a nosotros..., porque tenemos un gran cerebro que nos permite hacer todo eso y mucho más. Los otros animales también tienen cerebro, y piensan y sienten, aunque de una manera diferente.



Las plantas no tienen cerebro, pero sienten y hacen un trabajo muy importante. ¿Y por qué las personas somos los únicos con ese cerebro especial? ¡Quizá sea para poder cuidar a todo lo demás! Hasta ahora, según la ciencia, sólo hemos aprendido a utilizar una parte muy pequeña de él, y mira cuántas cosas hemos hecho desde que aparecimos por aquí! ¿Te imaginas lo que conseguiremos hacer cuando aprendamos a usar todo nuestro cerebro?



Aunque las personas tengamos una inteligencia especial, nuestras vidas dependen totalmente del medio ambiente: del oxígeno, de las plantas, del agua, del Sol, porque somos parte de él, y sin el medio que nos rodea no podríamos vivir. Todo lo que existe aquí tuvo un mismo origen hace muchísimo tiempo; es como si todo viniera de un tronco común del que salieron muchas ramas, y nosotros somos una de esas ramas. Somos parte de la naturaleza y la naturaleza está dentro de nosotros.

Cuando nos rodeamos de árboles, de plantas, de pájaros, de rocas, del agua de los ríos, del aire limpio del campo, nos sentimos bien porque todos forman parte de nuestra familia natural. Al vivir en lugares urbanos, o alejados de la naturaleza, nuestros cuerpos sufren esa separación.

En La Bioescuela nosotros amamos a la naturaleza, por eso elegimos vivir en el campo rodeados de ella. Le agradecemos todas las cosas buenas que nos da para poder vivir y le mostramos respeto cuidando a los animales, a las plantas, a los árboles, a todo lo que nos rodea, y no ensuciando ni contaminando el medio.



También enseñamos a otras personas que vienen a visitarnos a quererla y a respetarla.



En este libro te vamos a enseñar a tí también a querer y a respetar el medio natural al que perteneces, de una forma sencilla y divertida. ¡Vamos!

glosario

funciones: trabajos, acciones, movimientos...

averiguar: encontrar una respuesta

diferencias: cosas que no son iguales

cerebro: eso blandito que tenemos dentro de la cabeza, algunos más grande que otros

dependen: depender de algo significa que no se puede estar sin ello

medio ambiente: todo lo que nos rodea

lugares urbanos: ciudades

contaminando: estropeando con sustancias malas

2. VIVIENDAS DIFERENTES

Entre las necesidades naturales básicas que el hombre tiene para subsistir están la de buscar alimento y la de buscar cobijo. Cobijo es la casa donde transcurren nuestras vidas: donde jugamos, donde comemos y dormimos, donde hacemos los deberes y vemos la televisión, etc.

Muchos de nosotros vivimos en la ciudad en pisos, otros viven en chalets en el extrarradio, y otras personas tienen sus casas en zonas rurales. En la actualidad la mayoría de los edificios se construyen siguiendo un modelo tradicional: el cuadrilátero, que, por si no recuerdas qué es, consiste en una forma de "caja".



Y estas "cajas" se hacen usando materiales que en su mayoría no son naturales, e incluso resultan tóxicos para nuestra salud y para el medio ambiente. Algunas personas, sin embargo, eligen construir sus casas utilizando los elementos que nos da la naturaleza, como son: la madera, el bambú, la piedra, la arcilla, la paja, el corcho, las fibras vegetales, la arena, el cristal, las pinturas y barnices naturales no tóxicos, e incluso materiales reciclados.

Este tipo de viviendas ecológicas ahorran energía, no causan contaminación, evitan alergias y enfermedades, favorecen el reciclaje, son más baratas, y están en armonía con la naturaleza en lugar de destruirla.



¿Sabías que...

... al ser las casas ecológicas mucho más baratas y muy sencillas de hacer podrían ayudar a que no hubiera nadie en el mundo sin hogar?



¿Y qué hacemos con todo esto ahora?



¡¡SOCORRERO!!



¡¡Tú no hagas mucho el gracioso que nos vamos a caer!!



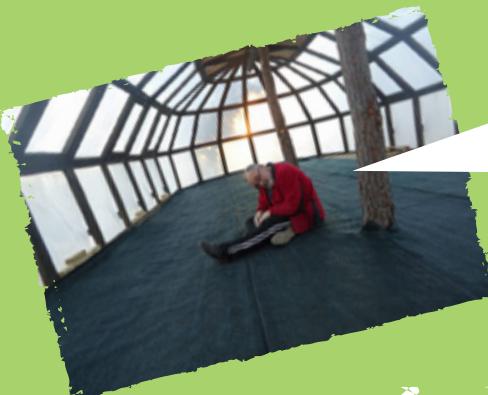
¡¡Te voy a ganaaaaar!!

Las casas ecológicas pueden tener distintas formas. En La Bioescuela decidimos construirlas en forma de domos. ¿Qué son domos? Verás...

Imagínate un huevo, con su forma redondeada, cortado por la mitad y colocado boca abajo sobre un plato. ¡Eso es un domo! Nuestros domos están hechos a base de triángulos de madera, unidos siguiendo un orden matemático. ¡Son tan resistentes que se puede subir tu familia entera encima de uno de ellos y aguanta el peso sin ningún problema!

En los domos el aire circula de una manera eficiente y natural, y el interior se llena de luz solar a través de sus múltiples ventanas. Hay domos enormes de varios pisos con suficiente espacio para que vivan varias familias de una manera cómoda y sana.

Nuestra obligación, como seres de la naturaleza, es respetarla y vivir utilizando todos los materiales valiosos que nos proporciona.



¡¡Pues yo aquí me quedo hasta la merienda!!



Todavía
queda...

Ya casi
está...

¡Ya
está!!

Las construcciones tradicionales que se utilizan normalmente nos hacen daño poniendo en peligro nuestra salud, y dañan también todo lo natural y bonito que nos rodea. Por esta razón, muchas personas ahora ya están aprendiendo acerca de los métodos ecológicos y naturales de hacer las casas, para que todos tengamos cobijo, para que nos mantengamos sanos, y para que nuestro planeta siga existiendo durante mucho tiempo.





Oye, ¿y tú crees que nuestra casa pueda estar haciéndonos daño a nosotros y al medio ambiente?



¡Qué va! Nuestra casa está hecha de material reciclado, como nosotros. Son las casas hechas con materiales tóxicos, como el cemento y el PVC, las que causan daño.

g l o s a r i o

subsistir: vivir

transcurren: pasan

extrarradio: a las afueras de la ciudad

zonas rurales: zonas en el campo

tóxicos: venenosos; muy, muy, muy malos

contaminación: cuando se envenenan y se estropean las cosas por culpa de algo

estar en armonía: estar de acuerdo, ser amigos

resistentes: fuertes

múltiples: muchas

3. LA ENERGÍA



¿Te has preguntado alguna vez qué hace funcionar todos los aparatos eléctricos y electrónicos que usamos a diario? El iPad, el ordenador, el microondas, la tele... los enchufamos a la pared y, como por arte de magia, ¡se encienden! ¿Y esa "magia", qué es y de dónde viene? Esa magia es la energía, y sin ella nada funcionaría, nada se movería... ¡y nada existiría! ¡Así es! Todo lo que existe en el mundo está hecho de energía: tú, tu perrito, tu mochila, el bocadillo que te vas a comer para merendar... ¡todo! Si miráramos cualquiera de esas cosas bajo un microscopio, veríamos que todo está hecho de miles y miles de partículas que están en constante movimiento. Eso es la energía, la que dió origen a todo el universo.



Además de la energía que nos forma a todos, también existen otras fuentes de energía naturales, como el sol, el viento y el agua, que la naturaleza nos proporciona para poder tener electricidad, calor y agua en las casas, y para que todos nuestros aparatos puedan funcionar. Esas energías naturales nos ayudan de una manera sencilla, barata y sin hacer daño al medio ambiente. La que nos da el sol, solar, se recoge por medio de paneles solares, la que nos da el viento, eólica, se recoge por medio de unos molinillos enormes llamados aerogeneradores, y la del agua, hidráulica, nos llega al captar la fuerza del agua al caer por medio de turbinas.

En nuestra sociedad, para que tengamos electricidad, agua y calor se utilizan otras fuentes de energía que no son naturales. Estas energías hacen mucho daño al medio ambiente y son muy caras. Cuestan tanto que algunas familias no pueden tener ni luz, ni agua, ni calor en sus casas porque no las pueden pagar. Muchos de ellos no saben que existen fuentes de energía naturales disponibles para todos. ¡Sería genial que todo el mundo pudiera tener energía en sus casas!





Existen en distintas partes del mundo un tipo de casas llamadas **bioclimáticas** que están hechas con materiales de la naturaleza, y usan también energía natural para todo lo necesario de la casa. A través de la Historia se han construido muchos aparatos geniales que ayudan a tener energía limpia y libre sin ensuciar el planeta con residuos tóxicos, pero tristemente no mucha gente los conoce porque no se suelen utilizar.

En La Bioescuela, además de utilizar la energía solar para que funcionen todos nuestros aparatos eléctricos, hemos construido algunos aparatos con materiales reciclados que nos dan electricidad, agua y calor de forma natural. ¡ENERGÍA GRATUITA, LIBRE Y NO CONTAMINANTE! ¡Es increíble lo que se puede hacer con unas latas vacías de Coca-Cola!

¿Sabías que todo lo que está enchufado continúa gastando energía aunque esté apagado?



¿Y sabías tú que cada vez que se abre la nevera el 30% del frío se escapa?

glosario

partículas: partes muy, muy pequeñas que forman todas las cosas

electrónicos: aparatos chulos, como la radio, la tele, el ordenador, el iPad, etc... que funcionan gracias a los electrones.

microscopio: aparato que se utiliza para ver las cosas muy, muy, muy de cerca.

paneles solares: son placas que suelen colocarse en los tejados, y que recogen la energía del sol para calentar el agua y para dar luz.

aerogeneradores: esos molinillos altísimos que se ven en el campo que recogen la fuerza del viento con las aspas y la convierten en electricidad.

turbinas: son máquinas motoras que mueven líquidos para producir energía.

medio ambiente: es todo lo que rodea y afecta a los seres vivos: el aire, el agua, la tierra, las personas, los animales, las plantas, las piedras, etc...

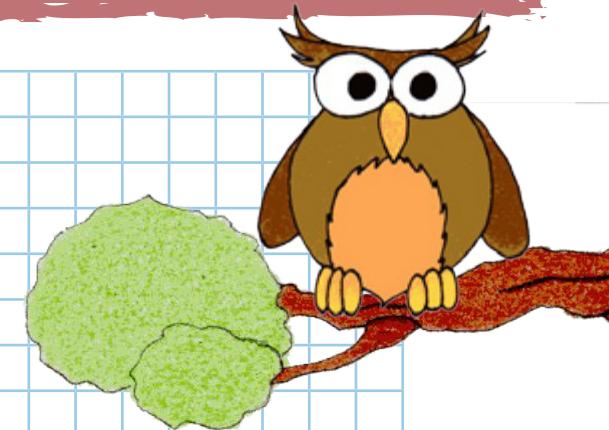
genial: lo contrario de tonto y de inútil.

casas bioclimáticas: construidas con recursos naturales adaptando la construcción a los distintos cambios de temperatura que se producen a lo largo del año.

residuos tóxicos: desechos y basuras que envenenan y hacen daño.

materiales reciclados: cosas que han vivido más de una vez

contaminante: que ensucia el medio.



4. EL RECICLAJE

Te preguntas alguna vez: "¿Y qué es eso de reciclar que tanto se oye decir?" RE-CICLAR... Sabrás que "RE" quiere decir otra vez y "CICLAR" viene de ciclo. Pues eso es lo que significa esa palabra: meter algo en un ciclo otra vez. ¿Y qué es lo que hay que meter y por qué? Te lo voy a explicar...

¡Bueno, ahora sí que vamos a ser los protagonistas!



¡Sí, pero como no nos pongamos un cartel o algo tú y yo acabaremos en la basura con las chuletas de ayer!



¿Sabías que...

...con la ceniza de la chimenea se puede hacer lejía, y con el aceite de freir, jabón?

...

Ahora pregúntate: "¿Cómo han podido crearse todas esas cosas? ¿De dónde ha salido el material?" Verás... ¡una cosa que el hombre no puede hacer es crear material por arte de magia! Ese material viene de la naturaleza, y el hombre lo ha tomado, transformado, manipulado, y convertido en las múltiples cosas que usamos todos los días.

Por ejemplo, a partir del tronco de los árboles se hace papel y cartón. Con el petróleo que se saca de debajo de la tierra se hacen limpiadores, telas sintéticas, pegamento, bolígrafos, insecticidas, pintura, combustible para coches, todo lo que es de plástico, y muchas cosas más. De un mineral llamado bauxita conseguimos el aluminio que se utiliza para hacer ollas, latas, utensilios, papel "Albal", juguetes, herramientas... ¡hasta aviones! ¡Así es! Gran parte de la estructura de los aviones es de aluminio, porque es un metal muy ligero y eso hace que pesen menos y que vuelen mejor.



La naturaleza misma está constantemente reciclando, y como nosotros somos parte de ella también debemos reciclar. La naturaleza nos obsequia con materiales fabulosos para que podamos vivir, y nosotros debemos agradecérselo y utilizarlos con respeto y con responsabilidad. Pero por desgracia no parece ser tan sencillo... Mira, ¿qué pasa si tu madre compra una bolsa de galletas de chocolate y tú invitas a tus amigos a merendar? Supongo que os lanzaréis todos a las galletas y, más tarde o más temprano, se terminarán... Cuantos más amigos haya, más pronto se acabarán las galletas, ¿verdad? Algo parecido sucede con la naturaleza...



Somos muchas personas en el mundo, cada vez más, y todos utilizamos montones y montones de botellas de plástico, de libros, de bolígrafos, de latas, de móviles y de otras cosas, sin las que no sabemos ya vivir. Como todo eso viene de las materias primas de la naturaleza, llegará un momento en que se terminarán y no podremos tener más de esas cosas. Pensemos ahora en qué sucede cuando esos objetos que tanto necesitamos usar cada día dejan de funcionar, se vacían, están usados, o sucios, o rotos, ya no nos gustan, o no los necesitamos más... ¿Qué se hace con ellos? ¡Generalmente van a la basura!



Precisamente para evitar que se agoten los materiales que nos regala la naturaleza, muchas de las cosas que tiramos a la basura se pueden REUTILIZAR para crear otras cosas (por ejemplo: una botella de plástico vacía se puede convertir en lámpara o en fiesto), o se pueden RECICLAR llevándolas a sitios especializados donde las convierten otra vez en material para crear cosas nuevas. ¡Seguro que si usas la imaginación se te ocurre hacer algo chulo con los bolígrafos usados, algo que a nadie se le ha ocurrido todavía!

¡No te puedes ni imaginar la cantidad de cosas que se pueden reciclar y reutilizar!



Sin embargo todavía hoy en día la mayoría de lo que usamos se sigue tirando a la basura, y como somos muchísimos en este planeta, se hace tanta basura que se han formado auténticas montañas de desechos en muchas partes del mundo. Esas montañas de basura hacen mucho daño al medio ambiente, contaminan el aire que respiramos, el agua que bebemos, la comida que comemos, y además matan a las plantas y a los animales. Si seguimos usando en cantidades enormes el material que nos da la naturaleza, y se siguen formando montañas gigantescas de basura, nuestro planeta morirá.

En La Bioescuela casi todo lo que tenemos está hecho con material reciclado o se reutiliza de alguna manera: los bancos donde nos sentamos, las maderas con que construimos las casas, la calefacción y el calentador de agua, los juegos y los adornos de la escuela,... ¡hasta lo que se va por el inodoro cuando tiramos de la cisterna! ¿No te lo crees? ¡Pues así es! Además de ser un compost magnífico, por medio de varios filtros especiales y muy grandes lo convertimos en un agua rica en nutrientes, muy buena para el riego de las plantas. A esto se le llama reciclaje de aguas negras.

También guardamos la ceniza, la paja, el serrín, y el excremento de los animales para convertirlos en compost y usarlo como fertilizante para las plantas.

En una de nuestras cuevas
tenemos cajas llenas de tierra
donde viven muchas lombrices.
Esas lombrices hacen un buen
trabajo de reciclaje también,
porque convierten todas las
sobras de comida que les
echamos en uno de los compost
mejores que existen.



Si te gustan las lombrices tú también puedes
hacerlo. Pon tierra en una caja, mete unas
cuantas lombrices, y vete echándoles los
restos de la comida que tu familia come. De vez en cuando rocías
la tierra con un poco de agua y se va formando el compost solo poco
a poco. Se lo puedes echar a las plantas del jardín, o a los tiestos de la
terraza, y... ¡verás cómo se ponen de contentas!



Aprende a distinguir las cosas que puedes reciclar y las que se pueden reutilizar,
para que así la cantidad de basura que salga de tu casa sea lo más pequeña
 posible. ¡Cuidemos este planeta, porque es nuestro único hogar!



cosas reciclables		cosas NO reciclables	
papel y cartón		servilletas de papel	latas de pintura
libros y revistas	electrodomésticos	papel de cocina	platos, cubiertos y vasos de plástico
botes y botellas de cristal	botes de cosméticos	pañales	botes de spray
ropa de algodón y de lino	pilas y baterías	pañuelos desechables	cosas hechas de poliestireno
latas y envases de comida	cartuchos de tinta de impresora	papel plastificado	papel y cartón sucio o mojado
aluminio	restos del jardín	papel celofán	bolsas de plástico
plásticos	restos de comida	bombillas	agujas y jeringas
madera	medicinas	tubos de neón	plástico de envolver
aceite	bolis, lápices y rotuladores	espejos y gafas	vinilo
bolsas de papel	cartones de leche y de zumo	cerámicas	bandejas de comida congelada
electrónicos	etc...	telas sintéticas	etc...



¿Te has preguntado alguna vez qué pasa con las cosas que no se pueden reciclar?

glosario

jabón: si no sabes qué es esto eres un poco cochino...

transformado: cambiado de forma

manipulado: tocado con las manos

convertido: primo-hermano de "transformado"

telas sintéticas: telas hechas con material hecho por el hombre

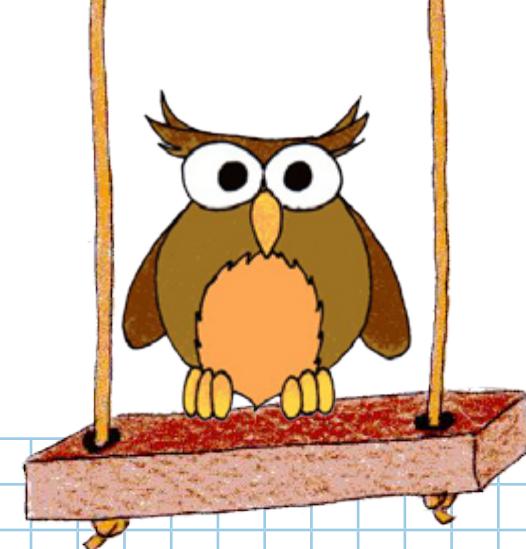
insecticidas: sustancias usadas para matar insectos

combustible: gasolina o algo que haga que se mueva un motor

materias primas: cosas que existen en la naturaleza y que ninguno las hemos creado

reutilizar: usar más de una vez

compost: mezcla de restos orgánicos que se convierte en fertilizante



5. LA HUERTA



¡Me han dicho que hay
huertas en los tejados
de algunos edificios...!



¡Anda! ¡Y también hay
gente que se las monta
en la terraza, e incluso
dentro de la casa!

¡Fíjate hasta qué punto es importante
el trabajo que realiza la Luna que sin
ella probablemente no existiríamos!
La Luna tarda casi un mes en dar la
vuelta a la Tierra, y en su recorrido
rotatorio pasa por distintas fases: Luna
Llena, Luna Entera, Cuarto Menguante, Cuarto
Cresiente..., y cada una de esas fases tiene un
efecto en nuestro planeta.

Por ejemplo, cuando hay Luna Llena suben
las mareas, es decir, el agua de los mares y
océanos, y cuando está en Cuarto Menguante o
en Cuarto Cresiente, las mareas son más bajas.
¿Te imaginas qué fuerza tiene que tener para
levantar todo ese montón de agua? Las fases
de la Luna controlan también los ciclos de vida
de muchos animales: el de los peces, el de las
ballenas, el de los pájaros y los insectos... y
hasta el del hombre!



"¿Y qué tiene que ver eso con la huerta?" te
preguntarás... ¡Pues muchísimo! Verás...



Como sabrás, una huerta es un espacio con tierra donde se cultivan vegetales, hierbas, hortalizas, árboles, y otras cosas. No todas las plantas son iguales, por eso, para conseguir que crezcan sanas y fuertes la Luna nos indica cuándo es el mejor momento para sembrarlas. La Luna Nueva favorece la germinación de los tubérculos, como la patata, la zanahoria, el boniato, todo lo que crece bajo tierra, mientras que las plantas de hoja grande

y verde, como las acelgas o la lechuga, deben plantarse en Luna Llena porque ésta ayuda a que suba la savia. Si lo que se necesita sembrar son plantas de flor o de fruto, también es importante hacerlo en la correcta fase lunar para que crezcan bien. Existe un calendario llamado *calendario biodinámico* en el que se pueden seguir todas las fases de la Luna.



Algunas huertas son ecológicas y otras no. Las huertas ecológicas siguen el calendario lunar para que sus cultivos crezcan sanos y fuertes, y no utilizan productos químicos venenosos (sulfatos de cobre y azufre) para protegerlos contra las plagas, como se hace en las huertas que no son ecológicas. Una de las plagas más temidas es la del pulgón. Para deshacerse de insectos como el pulgón, algunas huertas ecológicas colocan cajitas con mariquitas entre las plantas, ya que a las mariquitas les encanta comérselos. También se rocían los cultivos con unos repelentes caseros hechos con cosas naturales: agua, cayena, pimiento chile, guindillas, vinagre, y hasta tabaco, que no hacen ningún daño a las plantas ni a las personas que las comen, pero que espantan al pulgón porque huelen fatal. Si queremos evitar que los caracoles y las babosas se coman nuestras plantas, sólo hay que echar ceniza alrededor de ellas y no se acercarán.



Además de los nutrientes que les proporciona la tierra, las plantas necesitan también fertilizantes. Las huertas ecológicas utilizan fertilizantes naturales que no son malos para la salud, a diferencia de las huertas que no son ecológicas. En La Bioescuela, para fertilizar la huerta utilizamos un compost casero hecho con restos de alimentos, estiércol, ceniza, serrín, paja, etc..., mezclado con un extracto resultante del reciclaje de las aguas negras. Los compost naturales son muy ricos en vitaminas, por eso las frutas y verduras orgánicas son más sabrosas y alimentan más.



En La Bioescuela sembramos nuestros cultivos de forma rotativa, es decir, cambiando las plantas de sitio cada cierto tiempo, para que los nutrientes de la tierra se mantengan en equilibrio, igual que lo hace la naturaleza.

Hay una forma de cultivar patatas muy fácil y muy divertida que utilizamos aquí en la escuela. Tú también lo puedes hacer en tu casa. Hacen falta unos neumáticos viejos de coche, tierra, paja, y una patata. Se coloca un neumático en el suelo y se rellena con tierra y paja. Se entierra en el centro una patata y se riega de vez en cuando. Cuando empieza a salir la planta de la patata se coloca encima otro neumático relleno con tierra y paja, dejando un hueco en el centro para que la plantita de la patata pueda seguir creciendo, y así se van añadiendo todos los neumáticos que se quieran... ¡o hasta donde nos lleguen los brazos! Después de un tiempo verás que ha crecido una planta enorme y que cada uno de los neumáticos está llenito de patatas.



La mejor forma de comer productos sanos y orgánicos es cultivarlos nosotros mismos, aunque sea en un lado del jardín, o incluso en macetas. Sólo hay que seguir a la Luna, y proporcionar a las plantas sol, agua y un fertilizante natural. ¡Que aproveche!

glosario

recorrido rotatorio: dando vueltas

germinación: proceso por el que una semilla se convierte en planta

tubérculo: parte gorda de la raíz de algunas plantas que tiene alimento

savia: el líquido que corre por dentro de las plantas

lunar: de la Luna; lo que sale a veces en la cara y que no hace ninguna gracia.

ecológico: natural, saludable y respetuoso del medio ambiente

plagas: cuando un montón de bichos vienen a fastidiarnos algo

repelentes caseros: pociónes que se hacen en casa para espantar a algo o a alguien

nutrientes: alimento para ponerse fuerte y crecer mucho

fertilizante: sustancia que contiene nutrientes para las plantas

compost: mezcla de distintos desechos orgánicos para crear fertilizante

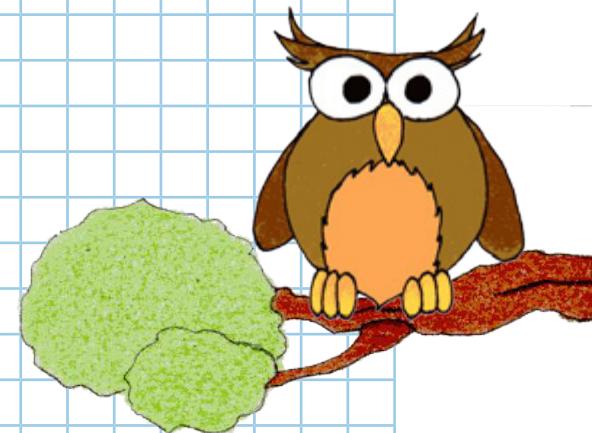
serrín: lo que mi hermano tiene en la cabeza

extracto: el líquido que queda después de haber espachurrado algo mucho, mucho

equilibrio: ni mucho ni poco; no caerse.

neumático: la goma de las ruedas de los coches

paja: también lo tiene mi hermano en la cabeza



6. LAS PLANTAS MEDICINALES



El cuerpo humano está diseñado para curarse sólo. Cuenta con un escuadrón de soldados muy fuertes que lo defienden de las enfermedades y de otros atacantes. Este escuadrón se llama "sistema inmunológico". Para que el sistema inmunológico esté siempre fuerte y nos mantenga el cuerpo en buen estado debemos alimentarnos con cosas naturales y nutritivas y



no exponernos a cosas perjudiciales.

En la actualidad muchos de los alimentos que consumimos contienen sustancias que son venenosas para nosotros. Además, gran parte del aire que respiramos y del agua que bebemos están contaminados, e incluso muchas de las ropas que nos ponemos y de las cosas que utilizamos todos los días se han hecho con materiales



¿Sabías que...

...existen plantas medicinales para curar todo tipo de enfermedades y de problemas de salud?



que dañan nuestra salud. Todo esto hace que nuestro sistema inmunológico se debilite y no tenga fuerzas para defendernos, por eso nos enfermamos.

Pero la naturaleza es muy lista, y nos regala un montón de plantas fantásticas con "poderes mágicos" que dan fortaleza a nuestro escuadrón de soldados defensores y nos ayudan a curarnos de todo. ¡No hay enfermedad que se les resista! Catarros, dolor de garganta, infecciones, dolor de estómago, dolor de muelas, mareos, inflamación, granos, sangrado, dolor de oídos... ¡hay plantas para todo!

Digamos que son las aliadas que vienen a ayudar a nuestras tropas cuando están siendo atacadas. Y nuestro sistema inmunológico se pone contentísimo cuando las ve aparecer, porque sabe que enseguida se va a sentir fuerte y sano otra vez. En realidad todo lo que necesitamos está en la naturaleza, sólo hay que abrir los ojos y aprender a utilizarlo.



Las plantas medicinales se usan desde hace miles de años para curar las enfermedades, y hay cientos de especies diferentes. De algunas se usa la flor, de otras las hojas, de otras el tallo o las raíces, y de otras se aprovecha todo. En La Bioescuela tenemos un jardín botánico (no, no es donde se guardan las botas, es donde se cultivan ciertas plantas) con más de 50 especies de plantas medicinales. Cada una tiene un cartel con su nombre y con sus poderes curativos.

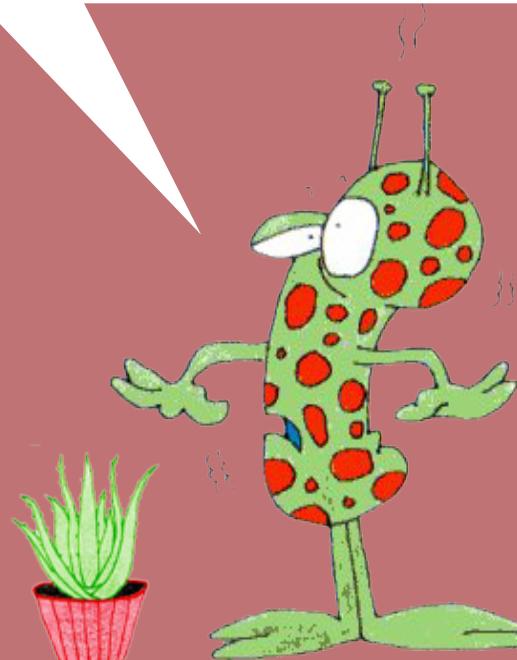


Antiguamente las personas utilizaban las plantas naturales para cocinar, para cuidar su salud, para limpiar, para oler bien y estar guapos, para protegerse de los bichos... ¡para todo! Con el tiempo se empezaron a fabricar todo tipo de productos sintéticos en los laboratorios y se dejaron de usar las plantas. Se crearon medicinas, productos de belleza, cremas y jabones, y otras cosas, en cantidades enormes para venderlas y ganar mucho dinero.

Poco a poco la gente empezó a comprar esos productos fabricados y se olvidaron de las plantas. Esos productos no son naturales, y los materiales con que están hechos causan daño a nuestro sistema. Las medicinas sintéticas creadas en el laboratorio nos producen muchísimos efectos adversos, porque no se llevan bien ni con nuestro cuerpo ni con nuestro sistema inmunológico.



La naturaleza sigue regalándonos constantemente sus maravillosas plantas, con la esperanza de que volvamos a utilizarlas para estar sanos y contentos. Lo más interesante es que se pueden cultivar en cualquier sitio, ¡hasta en macetas! No sólo son fantásticas por sus poderes especiales, sino que además son bonitas y huelen muy bien. Es un trabajo muy divertido para hacer en familia, y ¡seguro que tú serías un jardinero extraordinario!



¡El ajo nos protege de las enfermedades del corazón!



...y de los vampiros!



glosario

escuadrón: un montón de soldados

atacantes: pues eso, que atacan...

perjudiciales: malas para la salud y para otras cosas

consumimos: comemos y bebemos

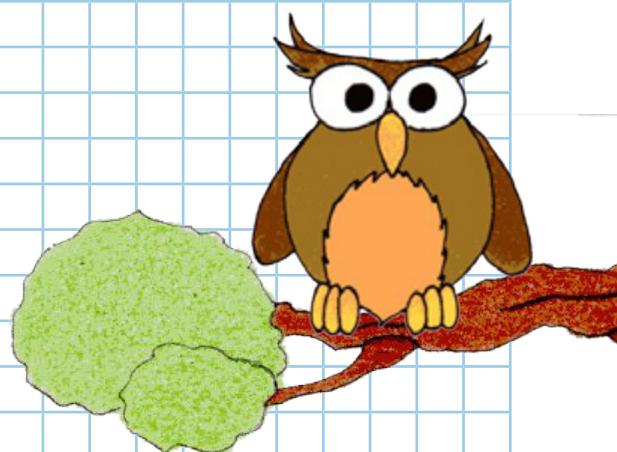
contaminado: estropeado por culpa de algo que se le ha metido

se debilite: se quede sin fuerzas

aliadas: amigas de los buenos

sintéticos: creados por el hombre y no por la naturaleza

efectos adversos: toda clase de molestias: dolor, granos, tos, inflamación...



7. CULTIVOS EN INVERNADERO

¿Sabías que... no hace falta tierra para que crezcan las plantas?



¿Sabes lo que es un invernadero? Es un lugar cerrado, con una temperatura y una humedad ideales para llevar a cabo distintos tipos de cultivos. Anteriormente aprendimos cómo se pueden cultivar las plantas en una huerta, ahora vamos a ver cómo también se pueden hacer cultivos dentro de un recinto.

Mucha gente piensa que para que crezcan las plantas tienen que sembrarse en la tierra, sin embargo algunas personas ya saben que no es así. ¡Ahora tú lo vas a saber también!



En realidad las plantas pueden crecer en muchos medios diferentes: las hay que crecen en el agua, y se les llama *cultivos hidropónicos*; también pueden crecer en el aire (no, no van volando por el cielo), es decir, con las raíces colgando en el aire, y a éstas se les llama *cultivos aeropónicos*. Y se las puede encontrar también plantadas en serrín, en grava, en bolitas de corcho, etc... Mientras tengan donde agarrarse, agua para beber, nutrientes para alimentarse, sol y oxígeno... ¡crecen estupendamente!

Para llevar a cabo estos tipos de cultivos los invernaderos son los lugares perfectos.



¡Yo ya sabía que el arroz era un cultivo hidropónico, porque crece en el agua...!



¡Pues la NASA lleva más de 30 años usando esos cultivos para alimentar a los astronautas! ¿A que no sabías eso...?

En La Bioescuela construimos un invernadero en forma de domo geodésico (¿Que no sabes qué es eso? ¡Vuelve a leer el capítulo 2...!) Está hecho de madera, tiene una forma alargada y está cubierto con plástico transparente para dejar pasar el sol. Dentro de él se está calentito y hay humedad, y esto a las plantas les encanta!

En el centro tenemos una mesa larga con distintas plantas que están sujetas a unas láminas de corcho y tienen las raíces colgando en el aire. Se llaman aeropónicas, y hay patatas, zanahorias, cebollas y otras. Se puede ver cómo estos frutos van formándose en las raíces. Y se ponen colosales!



En otro lado hay otras mesas con los acuapónicos, es decir, plantas y hierbas sujetas a alguna tabla o corcho y con las raíces metidas en el agua. También hemos sembrado en cajas y en botellas recicladas de plástico, en las que hemos puesto serrín o bolitas de corcho para que crezcan las plantas. Algunas las hemos colocado en forma vertical, como si fueran varias literas, una encima de la otra, y así cogen menos espacio y crecen muy bien.

Por algún rinconcillo tenemos jardineras donde se siembran varios tipos de semillas de plantas que después se trasladarán a la huerta de afuera para que crezcan grandes y fuertes.

Una de las cosas más bonitas y más importantes de nuestro invernadero es un estanque con peces y plantas. Sí, esas plantas también están en el agua, como los peces. De hecho, los peces y las plantas viven y trabajan juntos en el estanque, y su trabajo es importantísimo para el resto del invernadero. Verás... por un lado las plantas, por medio de la fotosíntesis (míralo en el glosario), proporcionan oxígeno y componentes químicos valiosísimos al agua. A su vez, los peces comen y hacen caquita, y ésta les sirve de alimento a las plantas, como un fertilizante.

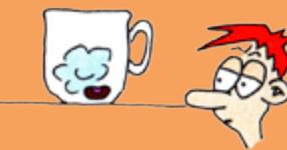


Con el tiempo, las hojas de las plantas que van secándose caen al agua, y al juntarse con los desechos de los peces forman una capa en el agua que se llama *biomasa*, la cual, al fermentar, hace que aparezcan las bacterias. Estas bacterias son muy importantes porque dan lugar a la aparición de algas y de plancton, que son el alimento favorito de los peces y de los otros animalitos que viven en el agua. Este trabajo en sociedad se llama *simbiosis*, y se realiza en el ecosistema formado por el estanque, los peces y las plantas.

El estanque no sólo es importante porque es bonito e interesante, sino que además cumple una misión fundamental en el invernadero, ya que todas las plantas que tenemos allí se riegan y se alimentan con el agua que viene de él. ¿Cómo? Por medio de una serie de tubos que van haciendo un círculo cerrado el agua sale del estanque cargada de nutrientes, va pasando por todos los cultivos mojándolos, alimentándolos y recogiendo el oxígeno que le dan las plantas, y vuelve otra vez al estanque.



El invernadero está a su vez conectado con una de nuestras cuevas, en la que tenemos los germinados. ¿Nunca has visto un germinado? Solo tienes que poner unas lentejas, o unos granos de trigo, por ejemplo, en un vaso, cubiertos con un algodón mojado, y los dejas en un sitio oscuro unos días, echándoles unas gotitas de agua de vez en cuando. Poco a poco verás que las lentejas o los granos se rompen y empiezan a aparecer unas plantitas diminutas... ¡esos son los germinados! Acéralos a una ventana y esas plantitas crecerán con el sol.



Los germinados están cargados a tope de vitaminas y de minerales que son fantásticos para nuestra salud, y se pueden comer echándolos en las sopas o en las ensaladas, o incluso en crudo, sin más ni más, quitándoles las semillas. ¡Verás qué fuerte te pones...! ¡Que aproveche!

glosario

recinto: espacio limitado

grava: piedrecitas muy pequeñas

nutrientes: sustancias que nos alimentan y nos ponen fuertes

colosales: muy, muy grandes

vertical: en línea de arriba a abajo

trasladar: pasar de un sitio a otro

estanque: recinto con agua

fotosíntesis: proceso por el que las plantas crecen, se desarrollan, se reproducen, limpian y oxigenan el aire, alimentan a los seres vivos, y mantienen la vida del planeta (¡casi ná!)

componentes químicos: elementos muy necesarios para vivir, como el oxígeno, el fósforo, el calcio, el magnesio, el cobre, el sodio, etc...

fermentar: pudrirse, descomponerse, transformarse en otra materia orgánica

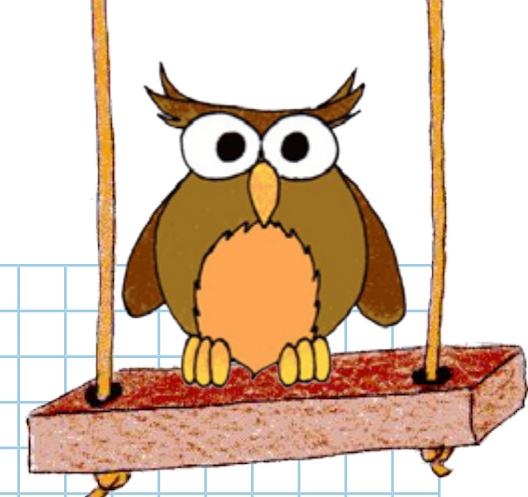
bacterias: bichillos muy, muy, muy pequeños que se encuentran en muchos medios diferentes; pueden ser buenos o malos para nosotros.

algas: plantas que salen en el agua

plancton: conjunto de organismos microscópicos que flotan en aguas saladas o dulces

circuito cerrado: un recorrido que da la vuelta y vuelve al principio

granos: no, no son los de la cara, esos no germinan... Granos son: trigo, maíz, centeno, cebada, etc...



8. LOS ANIMALES

Los animales son nuestros hermanos en la naturaleza. Nosotros somos animales también, con una inteligencia mayor (bueno, unos más que otros...). Nacimos con mayor inteligencia para cuidar de este planeta y de todo lo que hay en él, con respeto y con responsabilidad. Todo lo que nos rodea tiene su sitio y su función en la naturaleza: los animales, las plantas, los minerales, el agua, el aire... todo forma parte de la vida del planeta, y sólo existiendo en armonía se puede mantener esa vida.

¡Resulta que los gatos conviven con los humanos desde hace 7000 años!



¡Estos dos se creen muy listos...!



¡Anda! ¡Y los perros desde hace 14000...!
¡Menos "Rosco", que solo tiene dos y medio... ji, ji, ji!

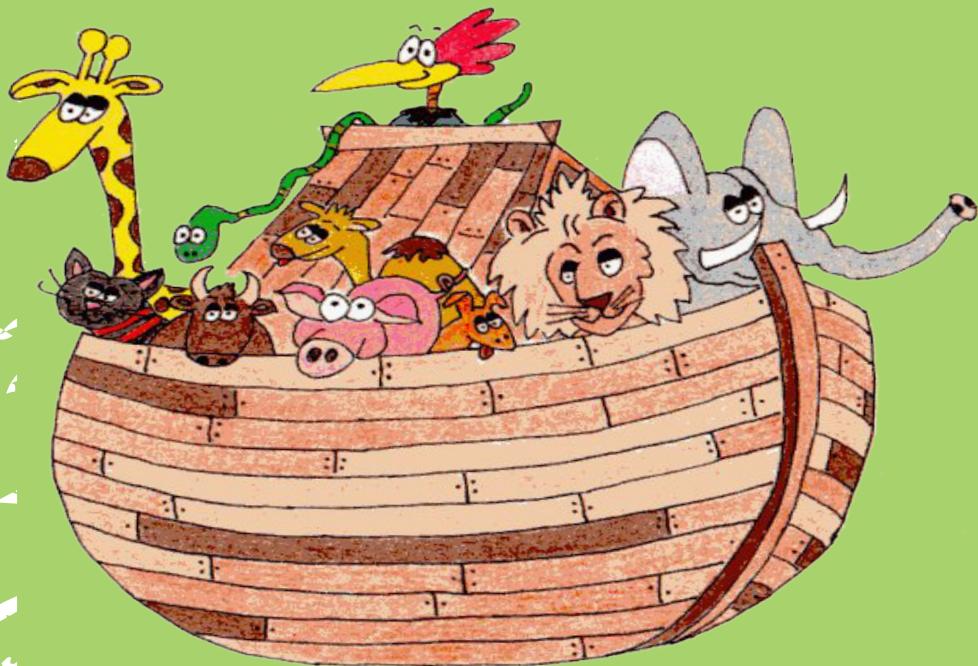
¿Sabías que...

existe aproximadamente un millón de especies diferentes de animales en la Tierra, y nadie sabe por qué?



¡El mundo animal es inmenso! La razón por la que existe tanta variedad de especies es un misterio... Cada una de esas especies realiza una labor determinada, desde las más pequeñas, como las hormigas, hasta las más grandes, como las ballenas y los elefantes.

Todos los animales nacimos con un trabajo y una responsabilidad, ninguno es mejor o superior, y, junto con los otros seres vivos y con el medio en el que vivimos, formamos un gran ecosistema: las abejas polinizan las flores, las tortugas escavan la tierra de las playas oxigenándola, los caracoles nos dan una baba que es muy buena para la salud y la belleza, los animales de granja nos dan alimento, los pájaros se comen a los insectos que atacan a las cosechas, los caballos sirven de medio de transporte, las ballenas regulan el plancton y el clima, los perros y los gatos nos hacen compañía y nos ayudan a ser mejores personas...



El hombre es el "canguro" que cuida de todos y aprende de todos. ¿Y es siempre así...? Por desgracia, no. Algunos hombres abusarn de su poder y de su inteligencia y hacen daño a los otros animales. Muchos, para ganar dinero, como los que matan a los elefantes para vender sus colmillos de marfil, o a las ballenas por su carne y sus sustancias. Otros, porque piensan que este planeta es sólo para los humanos y que los otros seres son inferiores y su vida no tiene valor... Muchas especies de animales ya han desaparecido porque el hombre no paró de cazarlos hasta que se extinguieron. Actualmente hay varias especies que están a punto de extinguirse también.

Para proporcionar ciertos alimentos a los hombres, existen muchas granjas, ganaderías y corrales donde se crían animales para usar su carne, sus huevos, y otros productos.

Algunos de estos sitios son granjas orgánicas que mantienen a los animales bien cuidados, libres, y alimentados con piensos naturales. Otros los tienen encerrados por montones en jaulas o en espacios muy pequeños donde casi no pueden moverse, y les inyectan hormonas y antibióticos para que crezcan mucho y se vendan bien.

Esos animales no viven felices de esa manera, y, además, las inyecciones que les ponen dañan nuestra salud cuando nosotros comemos sus productos.



Algunas veces se enfadan y se gritan un poco... ¡como tú y tus hermanos! pero en general viven muy tranquilos.

En La Bioescuela tenemos muchos animales diferentes y todos viven libres y felices. Nosotros los cuidamos a ellos y ellos nos ayudan a vivir.

Lo más bonito es verlos coexistir. ¿No sabes qué es eso? Tú coexistes con tus padres y con tus hermanos en tu casa, y también coexistes con tus compañeros y con tus profesores en el colegio.

De igual manera, en nuestra escuela viven juntos los conejos, las gallinas y las ocas, las cabritas, los pollitos y las palomas, la burrita "Fosca", nuestros gatos, y nuestros tres perros, quienes tienen la misión de cuidar a los demás. Todos se llevan bien y se respetan.

En los estanques tenemos peces, patos y varias tortugas grandes. También hay una cueva en forma de caracol donde criamos caracoles. No los utilizamos como alimento, sólo para disfrutar viendo cómo viven y para usar su baba en nuestro laboratorio. En otra cueva tenemos muchas cajas llenas de tierra con lombrices. Las lombrices hacen un trabajo fantástico ya que se comen todas las sobras de comida nuestra que les echamos, y con sus desechos convierten la tierra en el mejor fertilizante del mundo!



¡Cada especie animal es un mundo fascinante que merece la pena conocer!



¿Has tenido alguna vez algún animal en casa? Jugar con ellos y cuidarlos con cariño es una labor estupenda, y ellos a cambio nos hacen sentir muy bien. Es muy importante aprender lo que cada uno necesita, y sobre todo la manera correcta de convivir con ellos. Como seres humanos inteligentes que somos no debemos nunca maltratarlos, ni abusar de ellos, ni abandonarlos. La naturaleza cuenta con nosotros para que cuidemos de todas las maravillas que nos da.

glosario

en armonía: sin líos...

inmenso: mucho más que grande

variedad: muchos distintos

labor: trabajo

ecosistema: relación entre un conjunto de seres vivos y el medio en que viven

polinizar: pasar el polen de los estambres de una flor al pistilo de otra

oxigenándola: haciéndole llegar oxígeno

plancton: bichillos diminutos que viven en las aguas

marinas y que dan alimento y oxígeno al planeta

"canguro": persona que cuida niños pequeños

abusar: usar para hacer mal o daño

inferiores: menos importantes

extinguieron: desaparecieron, dejaron de existir

orgánicas: de acuerdo con la naturaleza

hormonas y antibióticos: sustancias para ponerlos

muy grandes y que no se enfermen

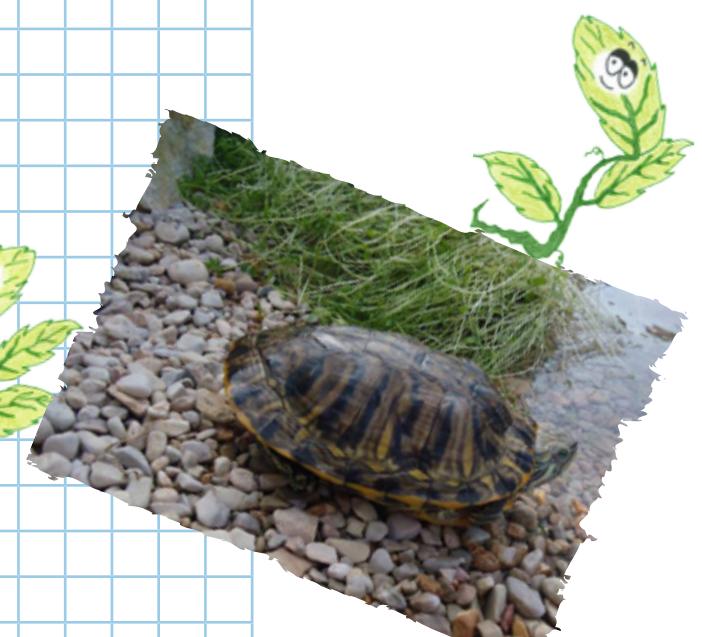
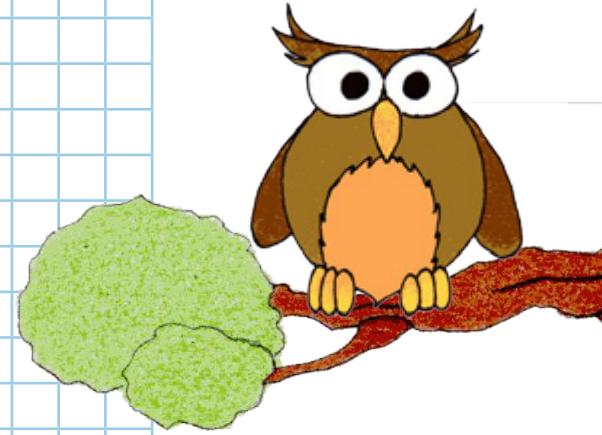
coexistir: vivir juntos, estar juntos

desecho: caquita

fertilizante: lo que se le echa a las plantas para que crezcan bien...y que huele un poco mal

maltratarlos: hacerles daño, no cuidarlos bien

fascinante: super chulo



9. UNA ALIMENTACIÓN SANA

1. Hasta ahora hemos aprendido muchas cosas: sabemos que las casas se pueden construir con materiales naturales y con formas diferentes, muy cómodas y resistentes.

2. También sabemos que existen fuentes de energía naturales que nos dan luz y calor sin contaminar.

3. Hemos hablado de lo importante que es reciclar y reutilizar las cosas que usamos a diario, para reducir la cantidad de basura que se crea.



7. Y no nos olvidemos de nuestros hermanos los animales, que no sólo son divertidos y cariñosos, sino que hacen mucho por nosotros y por el planeta también.

6. Seguro que no se te va a olvidar que los peces y las plantas trabajan en simbiosis, llenando el agua de vitaminas y de oxígeno.

5. Sabes que existen plantas medicinales que pueden curarlo todo, y también has aprendido que se puede cultivar en otros medios además de en la tierra.

4. En cuanto a los cultivos, ahora ya sabes cómo afecta la Luna a la huerta, los tipos de plantas que hay, y lo que necesitan para crecer bien.

¡¡Cuánto habla...!!



¡Ahora sólo queda aprender a alimentarse bien, que es importantísimo para nuestra salud!



¡¡ME HA
PILLAO...!!

¡Voy a jugar a adivinar por un momento! Seguro que te gusta comer pizza y hamburguesas, galletas, helado, unas cuantas docenas de chucherías a la semana, patatas fritas, ganchitos, Doritos, gusanitos, Lacasitos y un montón de "-itos", todo bien mojado con Coca-Cola, Fanta, zumos, y otras bebidas de distintos colores y de distintos sabores...

...Y si en el plato de comida ves alguna vez un pedacito de tomate, una hoja de lechuga o un par de judías verdes, lo apartas con cuidadito, o se lo das al perro a ver si cuela... ¿Me equivoco?

En realidad sólo hay una cosa que tienes que tener clara: si comes cosas sanas, estarás sano, y si comes cosas que no son sanas, te enfermarás y no crecerás bien. ¡Así de sencillo! Ahora solo tienes que elegir una de estas dos formas. Si eliges seguir una alimentación sana, voy a ayudarte con algunos consejos para que aprendas a distinguir los productos que son buenos para tu salud, a la hora de comer o cuando vayas a la tienda:



Comidas preparadas, enlatadas, empaquetadas o congeladas: contienen sustancias muy peligrosas para la salud, por eso debes evitar comerlas. La comida hecha en casa con productos frescos es la mejor.



Los dulces: intenta comer la menor cantidad posible de chuches, galletas, pasteles, helados, bollitos, etc. El azúcar blanco hace muchísimo, muchísimo, muchísimo daño a todo el cuerpo. Para endulzar, el azúcar moreno o de caña es más sano.



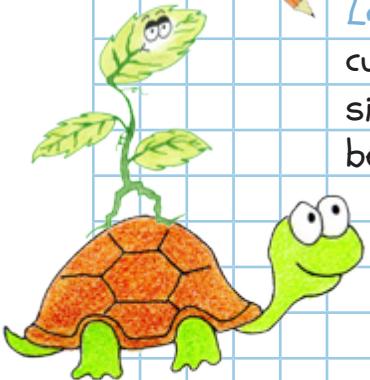
Las grasas: evita las grasas malas (grasa de las carnes, queso, manteca, margarina, grasas "trans" y "saturadas", como las de las hamburguesas, la pizza, las patatas fritas, el bacon, todo lo frito, etc...) porque tapan las venas y hacen daño al corazón. Puedes comer grasas buenas, como las nueces, las almendras, los cacahuetes, el aceite de oliva y de soja, el salmón, el aguacate, etc.



La pasta, el arroz, el pan, el cereal: cuando se comen integrales contienen fibra y vitaminas que son buenas para el cuerpo, pero cuando se comen "blancos" no contienen nada bueno, y sólo se pegan a las tripas y nos engordan.



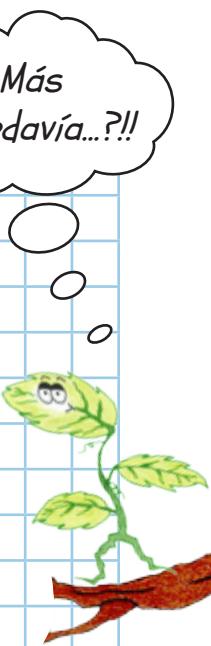
Los zumos y otras bebidas: zumos, refrescos, sodas, todas esas bebidas que ves en la tienda, cuanto más lejos estés de ellas, mejor, porque contienen mucho azúcar y muchas sustancias sintéticas, y no tienen apenas ningún valor nutritivo. Bebe agua y leche, y reserva las otras bebidas sólo para ocasiones especiales, y con moderación.



¡¡¿Más
todavía...?!!



Las frutas y las verduras: cuantas más comas, mejor, y si pueden ser orgánicas, mucho, mucho mejor. Hay que lavarlas siempre muy bien antes de comerlas o de cocinarlas.



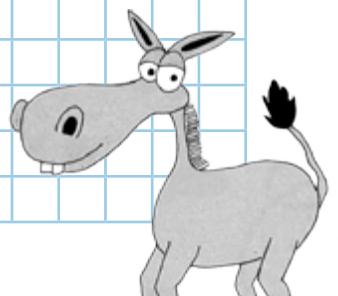
Aprende a leer las etiquetas de nutrición que vienen en los paquetes de las comidas: ahora ya casi todos los productos las llevan. En esas etiquetas vienen listas con muchas palabras raras que son un poco rollo de entender, pero al menos aprende a distinguir esto cuando las leas:

- **calorías**: cuantas menos, mejor
- **grasa**: cuanta menos, mejor
- **azúcar**: cuanta menos, mejor
- **sal o sodio**: cuanta menos, mejor
- **hidratos de carbono o carbohidratos (ivaya palabrita....!)**: cuantos menos, mejor
- **proteína**: cuanta más, mejor
- **fibra**: cuanta más, mejor
- **vitaminas**: cuantas más, mejor
- **minerales**: cuantos más, mejor

Para empezar, con esto tienes bastante.

Aplica estas reglas al comparar unos productos con otros para elegir bien.

Si sigues estos consejos serás el más sano, el más fuerte, el más listo y el más guapo del barrio!



glosario

resistentes: que aguantan de todo

contaminar: ¡Venga, hombre! ¡Que esta ya te la sabes...!

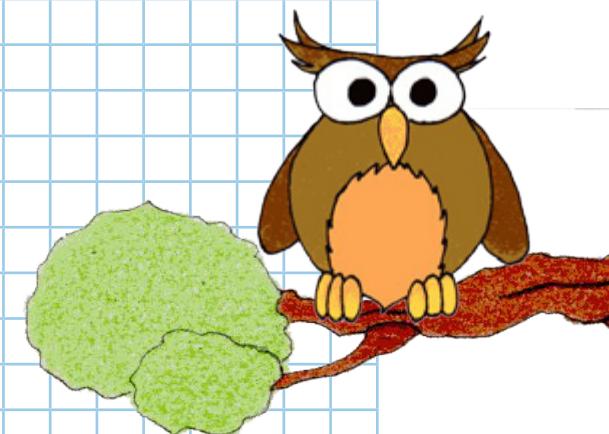
azúcar moreno: es el azúcar puro, sin que le hayan quitado todas las vitaminas y minerales como le hacen al blanco. Lo distinguirás porque es de color marroncillo

integrales: son los productos hechos con granos a los que no les han quitado todas las vitaminas y minerales. También suelen ser de color marroncillo

orgánicas: son frutas y verduras que se han cultivado utilizando fertilizantes naturales, y sin echarles pesticidas malos para la salud

valor nutritivo: el conjunto de vitaminas, minerales, fibra, proteínas y otras cosas buenas que nos dan los alimentos

con moderación: sin pasarse de la raya





ALGUNAS COSILLAS PARA PENSAR...

¿Sabías que la capa de ozono que rodea a nuestro planeta es el escudo que nos protege contra los rayos del Sol? Ese escudo cada vez está más débil debido a la contaminación que causan nuestras basuras, los coches, las fábricas, las calefacciones, y otras cosas que usamos. ¿Y qué sucede cuando la capa de ozono se debilita? Perdemos la protección contra los rayos del Sol, y las temperaturas en la Tierra suben cada vez más. ¿Crees que si hubiera menos contaminación esa capa de ozono podría protegernos mejor?



Si una radiación solar atravesara nuestro escudo protector, que está cada vez más débil, nos quedaríamos sin luz, sin teléfono, y sin internet durante varios años, hasta que se pudieran reparar. ¿Crees que podríamos vivir sin ninguna de estas cosas? Durante muchos años la gente vivió sin ellas, ¿podrías tú?

Los árboles son auténticas máquinas de limpiar el aire y de dar oxígeno. En las ciudades cada vez hay menos aire puro para respirar debido a la contaminación. ¿Crees que si se plantaran unos cientos de miles de árboles por todo el mundo el aire estaría siempre limpio en la Tierra?





Muchos de los productos que usamos a diario están hechos con materiales que no se pueden reciclar, y que, al tirar los envases a la basura, hacen mucho daño a nuestro planeta. ¿Crees que nuestro medio ambiente estaría más sano y duraría más tiempo si todos los productos que usamos se pudieran reciclar, o si estuvieran hechos con materiales que se deshagan al tirarlos a la basura?

Todos nosotros necesitamos comida, medicinas, productos de limpieza y productos de belleza, entre otras cosas. Algunas compañías cultivan o fabrican estos productos de una manera sana y limpia para que no hagan daño ni a nosotros ni al medio ambiente. Otras compañías utilizan materiales y sustancias tóxicas que nos enferman a nosotros y contaminan nuestro planeta. ¿Crees que si todos aprendiéramos a elegir y a comprar los productos y alimentos más saludables nos enfermariámos menos?



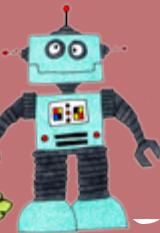
¿Sabías que en nuestro planeta se tiran a diario a la basura montañas y montañas de comida, de juguetes, de aparatos y de otras cosas que ya no queremos o que nos sobran? Compartiendo el mundo con nosotros existen personas que no comen todos los días, niños que no tienen juguetes, ni pueden comprar móviles, ni videojuegos, ni llevar ropa chula de última moda. ¿Crees que si cuidáramos nuestras cosas más y compartiéramos algunas de ellas con los demás todas las personas de este planeta vivirían mejor?

Seguro que te gusta pasar muchas horas viendo la tele, jugando a los videojuegos y con el ordenador, o mandándoles cosas divertidas a tus amigos por el móvil. Todos estos aparatos nos entretienen y forman parte de nuestra vida, pero no debemos olvidarnos de hacer también otras cosas que son necesarias para que nuestros cerebros se mantengan en forma. ¿Sabías que el cerebro necesita hacer ejercicio también? ¡Aprende a conocer bien todo lo que te rodea, usa tu imaginación, utiliza tus manos, tu cabeza, todo tu cuerpo para explorar el mundo y para crear cosas fantásticas! ¡Acuérdate que los humanos tenemos un cerebro especial, y que aún no hemos aprendido a utilizarlo completamente!



Los mayores hemos hecho muchas cosas en el mundo, algunas buenas y otras no tan buenas. Ahora vosotros tenéis la oportunidad de crear un mundo fantástico, haciendo las cosas con inteligencia y con el corazón...

¡Nos ha encantado pasar este rato contigo!
Esperamos que hayas aprendido un montón...
¡Gracias por acompañarnos!



¿Sabías que por cada humano hay 200 millones de insectos?

¿Sabías que los tiburones son inmunes a todas las enfermedades, y que llevan en la Tierra más de 400 millones de años?

¿Sabías que la lluvia contiene vitamina B12?

¿Sabías que existen más de 7.000 clases diferentes de manzanas?

¿Sabías que cada tonelada de papel que se recicla salva a 17 árboles?

¿Sabías que la fresa es la única fruta cuyas semillas crecen por fuera?

¿Sabías que una lata de aluminio se puede reciclar infinitas veces?

¿Sabías que el 84% de toda la basura que se hace en una casa se puede reciclar?

¿Sabías que toda la madera y el papel que tiramos a la basura serían suficientes para dar calor a 50 millones de hogares durante 20 años?

¿Sabías que las ranas no beben sino que absorben el agua a través de la piel?

¿Sabías que todos los planetas de nuestro sistema solar cabrían dentro de Júpiter?

¿Sabías que cada persona tira aproximadamente 10 toneladas de basura al año?

